

## Senność, głód, przybieranie na wadze? To może być insulinooporność

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 05, marzec 2025 14:12

Alicja Cisowska

Odśłony: 652

---

Insulinooporność, czyli zmniejszona wrażliwość tkanek na działanie insuliny, prowadzi do zaburzeń gospodarki hormonalnej. Zmusza bowiem trzustkę do zwiększonego wydzielania insuliny, a to pobudza apetyt i sprzyja tyciu. To zaburzenie metaboliczne może mieć daleko idące konsekwencje dla zdrowia, między innymi prowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2 i chorób układu krążenia. Na jej rozwój wpływa wiele czynników, w tym: nieprawidłowe odżywianie, przewlekły stres, zaburzenia snu i uwarunkowania genetyczne.

Insulina to hormon wydzielany przez trzustkę, która reguluje poziom glukozy w organizmie i ułatwia jej wykorzystanie przez tkanki. Insulinooporność powstaje w momencie, gdy obniża się wrażliwość tkanek obwodowych na działanie insuliny. Dietetycy zaznaczają, że insulinooporność może przez długi czas nie dawać o sobie znać.

*– Insulinooporność jest zaburzeniem dosyć trudnym do zmierzenia. Szacuje się, że nawet co drugi albo co trzeci człowiek może być niezdiagnozowany. Natomiast biorąc pod uwagę wszystkie testy, takie jak testy krzywej glukozy-insulinowej, mówi się, że jest to od 20 do 35 proc. Polaków, wykluczając oczywiście cukrzycę typu 2 i stadium przedcukrzycowe, dlatego można powiedzieć, że jeżeli nie my, to nasz partner albo nasze dzieci możemy się z tym zmagać – mówi dietetyk Jakub Mauricz.*

Przyczyn insulinooporności jest wiele i wciąż nie wszystkie są do końca poznane. Dietetycy wskazują chociażby na błędy żywieniowe – dietę wysokokaloryczną bogatą w cukier i tłuszcze trans, a także diety głodówki (niedoborowe). To zaburzenie może być również wywołane przez siedzący tryb życia, nadwagę, otyłość, picie alkoholu, palenie papierosów, przyjmowanie niektórych leków, zaburzenia snu i odżywiania. Pod uwagę trzeba także wziąć czynniki genetyczne – wrodzoną mniejszą wrażliwość tkanek na insulinę czy też wytwarzanie w organizmie insuliny o nieprawidłowej budowie.

*– Niestety nie możemy dać jednej zwięzłej odpowiedzi na pytanie, co jest przyczyną insulinooporności. Na rozwój tego schorzenia wpływ ma przede wszystkim żywienie, ale także styl życia, przewlekły stres, zaburzenia snu. W tej kwestii nie bez znaczenia są również pewne zaburzenia metaboliczne, takie jak niedoczynność tarczycy, choroba Hashimoto, przerost bakteryjny flory jelita cienkiego, niedobory witamin i składników mineralnych, które właśnie mogą się wiązać z powstaniem insulinooporności – mówi Jakub Mauricz.*

Dietetyk zaznacza, że obserwując swój organizm, jego zwiększone potrzeby i gwałtowne zmiany, jakie zachodzą w wyglądzie, nawet samemu można wstępnie zdiagnozować u siebie insulinooporność. Trzeba wziąć pod uwagę między innymi to, że zmniejszona wrażliwość tkanek na insulinę sprzyja tyciu, powoduje ciągłe zmęczenie, senność, brak energii oraz wywołuje napady głodu

*– Jeżeli w ciągu ostatniego czasu przytyliśmy w sposób totalnie niezamierzony, czyli zjadamy w zasadzie takie same ilości pokarmów jak do tej pory, a w ciągu kwartału czy pół roku mamy 5 kg czy 10 kg więcej, to problem może nas dotyczyć – zwraca uwagę dietetyk.*

W takim przypadku najlepiej skonsultować się z lekarzem specjalistą i wykonać odpowiednie badania.

*– Bardzo ważne są testy, które możemy wykonać z krwi, natomiast nie jest to takie proste, bo nawet poziom glukozy czy insuliny na czczo może pokazywać w zasadzie całkiem dobre wartości, gdy pacjent już coś zrobił na własną rękę, czyli ograniczył pewne produkty, albo rozpoczął aktywność fizyczną. Natomiast takie testy jak OGTT, czyli słynny test obciążenia krzywej glukozy, insulinowej, bardzo*

## Senność, głód, przybieranie na wadze? To może być insulinooporność

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 05, marzec 2025 14:12

Alicja Cisowska

Odsłony: 652

---

*często pokazują zaburzenia, które trzeba będzie leczyć, ale także poddać dietoterapii – tłumaczy Jakub Mauricz.*

By wyjść z insulinooporności, konieczna jest między innymi zmiana nawyków żywieniowych i stylu życia.

*– Wychodzenie z insulinooporności jest procesem dosyć indywidualnym głównie z tego powodu, że trzeba usystematyzować całą higienę życia, czyli wziąć w rzy odżywianie, aktywność fizyczną, wypoczynek i zidentyfikować główne źródło, które spowodowało rozwój insulinooporności. Ważna jest również aktywność fizyczna. Spalanie kalorii, spalanie glukozy i kwasów tłuszczowych jest naprawdę istotnym elementem, który może zapobiec insulinooporności oraz rozwojowi pozostałych ciężkich chorób – podkreśla ekspert.*

Jednocześnie dietetyk obala największe mity dotyczące insulinooporności i przestrzega przed stawianiem diagnozy „na oko”.

*– Wydaje mi się, że najczęściej wkładamy wszystkich do jednego worka i mówimy, że insulinooporność masz na własne życzenie, bo piłeś słodzone napoje gazowane, jadłeś ciastka, fast foody, ale przypadek wielu pacjentów pokazuje, że to nie do końca tak jest. Bardzo często bowiem właśnie utrata witamin, składników mineralnych czy zaburzenie higieny życia powoduje insulinooporność – dodaje specjalista.*

*Źródło: Newseria*